

Когда кажется, что просто уже невыносимо жить, все в жизни потеряло ценность, не видно просвета и смысла в однообразной череде дней или одолевает такая тоска, что задыхаешься в безвоздушном пространстве, которое словно плотным войлоком окутывает тебя, можно начать разбираться, что же такое со мной происходит, откуда взялось это гнетущее состояние и что с ним делать? Возможно, это проявление одного из возрастных кризисов (их в течение нашей жизни случается несколько и самый трудно переживаемый – кризис среднего возраста или, как поэтично его называют, «перевал в середине пути»), возможно – смена смыслов в жизни. И здесь нам помогает серьезный и глубокий разговор с экзистенциальным аналитиком – человеком, который поможет вам лучше понять себя и свои глубинные потребности и препятствия на пути их удовлетворения.

«Экзистенциальный» - от латинского слова «existential» – существование.

Основным принципом анализа является признание первичности бытия человека в мире, с которым связаны базовые экзистенциальные проблемы – страх и тревога. В центре внимания – не внешние силы, обуславливающие поведение человека, а его собственная индивидуальность, которая проявляется в различных формах переживаний и эмоций, смене настроения.

Основными проблемами, с которыми обращаются люди к экзистенциальному аналитику, являются потеря смысла жизни, страх смерти; горе утраты; тревога и неуверенность; боязнь брать на себя ответственность; сложности в межличностных отношениях; одиночество; а также соматические проявления психологических проблем – сердечные и головные боли, гипертония, язва желудка, бессонница. Конечно, не всегда эти симптомы вызваны психологическими причинами, но зачастую, это так.

Каждый человек имеет уникальный личный опыт, который не сводится к универсальным правилам, у каждого человека его проблемы проявляются по-своему.

Поиск себя

Автор: Admin

Разобраться в этом помогает аналитик: обратиться к этому опыту, осознать его, обрести или восстановить ощущение уникальности и целостности личности, психологическое и телесное здоровье.